

 心理学与我们丛书

国务院学位委员会学科评议组成员、中国心理学会心理学教学工作委员会主任

西南大学教授、博士生导师**黄希庭** 总主编

高效能父母 完全手册

GAOXIAONENG FUMU
WANQUAN SHOUCHE

东南大学应用心理研究所所长、教授，心理学博士
马向真 主编

为人**父母**难吗？做好功课就不难！
跟着马老师，接受效能父母**培训**吧。

当好父母角色，学会亲子沟通，
帮助孩子快乐学习，与孩子共同成长。

 APC
安徽出版集团

安徽人民出版社

心理学与我们丛书

高效能父母 完全手册

GAOXIAONENG FUMU
WANQUAN SHOUCHE

东南大学应用心理研究所所长、教授，心理学博士
马向真 主编

安徽人民出版社

总 策 划 杨咸海

责任校对 方贵京

责任编辑 杨咸海

装帧设计 李 昕

图书在版编目(CIP)数据

高效能父母完全手册/马向真主编. —合肥:安徽人民出版社,2008.6

ISBN 978-7-212-03203-6

I. 高… II. 马… III. 亲子关系—家庭教育 IV. G978

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 198714 号

高效能父母完全手册

马向真 主编

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场

邮 编:230071

发 行 部:0551-3533258 0551-3533292(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥中德印刷培训中心印刷厂

开 本:787×1092 1/16 印张:11 字数:160 千

版 次:2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03203-6

定 价:26.00 元

印 数:00001—05000

总 序

在日常生活中,当我们对某个人的行为、思想和情绪感到困惑时,往往会问:“他为什么这样做?他原本是怎样想的?他会有什么样的感受?”例如,如果你家里有人早晨无精打采而夜里却睁大眼睛躺在床上不睡,你肯定会想到:“他晚上是怎么啦?为什么这样呀?”你可能还会推测:“他闷头不语,肯定早饭吃得不香。”因为我们都知道晚上失眠会影响食欲。心理学家在探寻人们的心理和行为的原因时通常也会提出这类问题。因此,在某种意义上讲,我们每一个人都是业余心理学家。

心理学家所研究的心理现象是我们每一个人都很熟悉的。也许正是这个缘故,有人以为心理学只不过是一般的常识。但是这种看法是不对的。心理学是一门科学,它所要回答的问题已远远超出了一般常识。自1879年科学心理学诞生以来,心理学已发展出了以多种研究取向和多种研究方法来回关于人类心理和行为的种种问题,并且取得了举世瞩目的成就。当今的心理学研究范围涉及我们的一切所思、所感和所为,形成了一个庞大的包括许多心理学分支的学科体系。例如,以被研究的对象而命名的分支学科,如消费心理学、儿童心理学、老年心理学、异常心理学、动物心理学等;以从业者的领域而命名的分支学科,如教育心理学、健康心理学、军事心理学、咨询心理学、运动心理学等;以某种心理现象而命名的分支学科,如知觉心理学、记忆心理学、情绪心理学、人格心理学等。可以想见,心理学知识与我们的日常生活息息相关,与我们的生活质量息息相关。

心理学的研究可以分为基础研究和应用研究,基础研究的目标是描述、解释、预测和控制心理与行为,应用研究的主要目标是提高人们的生活质量,造福于人类。改革开放 29 年以来,我国心理学家无论在基础研究或是应用研究方面都投入了巨大的热情,取得了相当多的成果。特别可喜的是,自 2004 年 9 月党中央第一次提出“构建社会主义和谐社会”的思想后,我国心理学家就积极投入对构建和谐社会中的心理学问题进行研究。2006 年 10 月,党的十六届六中全会作出的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》又明确指出:“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”《心理学与我们》这套丛书的出版,正是为了落实中共中央决定的精神,让心理学走向大众、走进社区、走入家庭,用心理学的理论和方法,加强人文关怀和心理疏导,为促进人的心理和谐,构建和谐社会作出贡献。我相信,广大读者将会喜爱这套丛书,并从中受益。

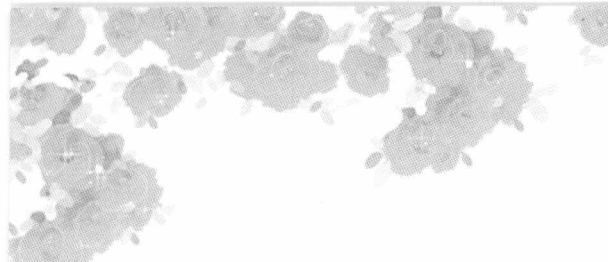
一个学科是否有生命力,它的影响大小,在很大程度上取决于该学科对社会的贡献。我国的心理学发展,既需要加强与国外同行的交流,不断从国际学术界汲取营养,也要立足本国,研究构建和谐社会中的心理学问题,让心理学原理、方法走向其效能的实际发挥。这样,我国的心理学发展才有强大的生命力,我国的心理学才能站立在心理科学的最高峰。我希望,《心理学与我们》这套融学术性、应用性和可读性为一体的丛书,在国内同行的大力扶植下会有更多更优秀的为构建和谐社会服务的心理学著作面世,同时也为我国心理学事业的发展尽绵薄之力。

是为序。

黄希庭 谨识

2007 年 9 月

于西南大学窥渊斋



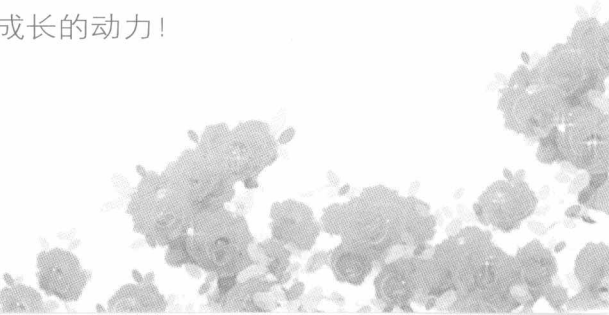
前言

本书是为已经为人父为人母的人们准备的。他们体验着与孩子一起成长的快乐,体验着不能被孩子接纳的痛苦,他们不知道自己如何正确表达自己对孩子的那份爱,也不知道怎样才能让孩子感受与理解这份爱。本书会给痛并快乐着的父母最有效、最直接的帮助。

本书也是为那些即将做父母的人们准备的。他们充满了好奇,充满了期待,也有着一份忐忑不安,不知道父母这一新的身份会给他们带来什么样的惊喜和烦恼。本书会在轻松愉悦的氛围之中让他们学会做一个快乐的父母。

“可怜天下父母心”,这是人们常常挂在嘴边的一句话。这句话透出几层含义:一是每一位父母都是爱孩子的,他们恨不能掏出自己的心奉献给孩子;二是每一位父母的爱心,孩子不一定都能接受,甚至有的父母之爱在孩子眼里是惩罚,有的父母的爱心种在孩子的心里却变成了敌对、乃至仇恨;三是做父母实在不是一件容易的事,如果把为父为母看成一份职业,这一定是天下最苦恼的职业,也是最伟大的职业。总之,爱是有学问的,父母如何去爱孩子是一个看起来很简单,实际上很复杂的事情。爱不仅要用心,还要用技巧。做父亲母亲也要像其他职业一样接受培训,提高做父母的技能。

相信每一位读者都能从本书中学习到爱孩子的技巧,体验到爱孩子的快乐。祝愿每一位父母的爱心都将化作孩子成长的动力!

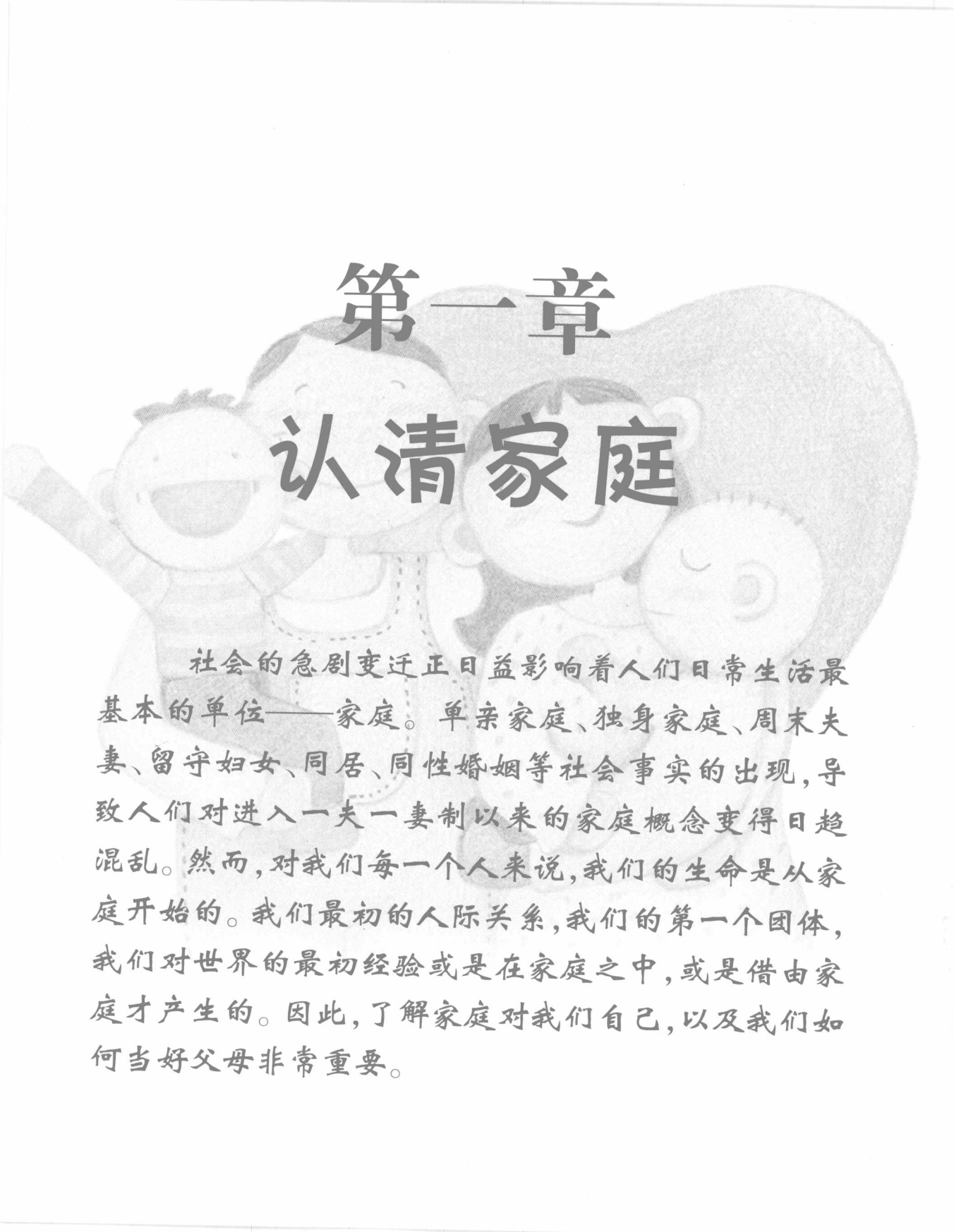


目 录

前 言	001
理论篇	001
第一章 认清家庭	002
第二章 儿童心理行为发展特点及问题分析	020
第三章 依恋与儿童早期教育	048
第四章 P.E.T效能理论	065
操作篇	085
第五章 我是父母还是谁	086
第六章 今天我生气了吗	100
第七章 怎样帮助孩子减压	109
第八章 怎样倾听孩子说话	123
第九章 如何去说	138
第十章 我的孩子长大以后做什么	149
参考文献	165
后 记	169

理论篇





第一章

认清家庭

社会的急剧变迁正日益影响着人们日常生活最基本的单位——家庭。单亲家庭、独身家庭、周末夫妻、留守妇女、同居、同性婚姻等社会事实的出现，导致人们对进入一夫一妻制以来的家庭概念变得日趋混乱。然而，对我们每一个人来说，我们的生命是从家庭开始的。我们最初的人际关系，我们的第一个团体，我们对世界的最初经验或是在家庭之中，或是借由家庭才产生的。因此，了解家庭对我们自己，以及我们如何当好父母非常重要。

一、何谓家庭

家庭一词的基本含义是指由具有血缘关系的人组成的群体。但它的最初含义并非如此,在古罗马,Famulus(家庭)的意思是一个家庭奴隶,而Familia则是指属于一个人的全体奴隶。罗马人用 Familia一词表示由父权支配着妻子、子女和一定数量奴隶的社会机体。

对家庭的本质含义的认识是从近代才开始的。马克思、恩格斯认为:“每日都在重新生产自己生命的人们开始生产另外一些人,即增殖。这就是夫妻之间的关系,父母和子女之间的关系,也就是家庭。”^①奥地利心理学家S.弗洛伊德认为,家庭是肉体生活同社会机体生活之间的联系环节。美国社会学家E.W.伯吉斯和H.J.洛克在《家庭》(1953)一书中提出:“家庭是被婚姻、血缘或收养的纽带联合起来的人的群体,各人以其作为父母、夫妻或兄弟姐妹的社会身份相互作用和交往,创造一个共同的文化。”中国社会学家孙本文认为,家庭是夫妇子女等亲属所结合的团体。^②中国社会学家费孝通认为,家庭是父母子女形成的团体。家庭有广义狭义之分,狭义的是指一夫一妻制个体家庭,广义的则泛指人类进化的不同阶段上的各种家庭形式。

家庭是构成人类社会的最小单位。一般而言,家庭成员共同居住在一起,共同进行生产和消费,而且根据血缘关系(亲与子,兄与弟之间的关系)相结合,也称为人类社会的生物再生产单位。家庭是以男女间的经济分工为基础而形成的,是一种制度化的社会单位。它是人类特有的普遍单位,在动物社会中没有与家庭同一性质的单位。在动物集团中,亲代与子代有一定期间共存,而且两者之间存在着密切的相互作用,这种动物集团(见动物的社会)也可称之为

^① 《马克思恩格斯全集》,第3卷,第32页。

^② 孙本文:《现代中国社会问题》,商务印书馆,1946年。

为家庭或生物学的家庭(biological family)。由母亲和养育期的幼仔所形成的动物集团,以及社会性昆虫的变形大家庭集团等是典型的生物学家庭。由雌雄个体所形成的性的集团(mating association, pair-pond)虽然不能称之为家庭,但有雌雄关系且随之而有亲代与子代间的养育关系,在此期间的动物集团也多被称为家庭。

在我国,著名社会学家费孝通先生认为,从人类学和社会学的角度来看,家庭一般是指由父母子女构成的基本三角。而在中国的日常生活中,“所谓家庭一般是指较父母子女构成的基本团体为大”,因而,也有人用小家庭来专指父母子女构成的基本团体,用大家庭来指较广的亲属团体。所以费先生在其《江村经济》中用“chia”来指代中国的基本生活单位——家庭,而不是family。^①潘允康在梳理了中西方社会学的相关文献后指出,家庭是个历史范畴,它是以婚姻和血缘关系为纽带的社会生活的组织形式。^②家庭涵盖了6个方面的要素:第一,家庭是群体,至少需要两个以上的人才能组成。第二,婚姻是家庭的起点、基础和根据。由婚姻而结成的夫妻关系是家庭中最主要的关系,是家庭的核心,是维系家庭的第一纽带,是判断家庭的第一标准。第三,血缘关系是家庭的又一根据。以父母子女关系、兄弟姐妹关系为主要内容的血缘关系是家庭中的第二种主要关系,是维系家庭的第二纽带,是判断家庭的第二标准。由父母和子女结成了一切家庭中最稳定的三角,这个三角缺少父亲或母亲任一方,或缺少了父母只留下兄弟姐妹,都还可成为家庭。第四,家庭可以是婚姻血缘关系的合理延伸,可能包括除夫妻亲子关系的其他直系旁系亲属。第五,为法律所承认或社会风俗认可的领养关系也可正式组成家庭。第六,家庭一般还应以共同生活为条件,有血亲和姻亲关系但不共同生活或经济上没有关系的不为一家。因此,家庭通常是基于婚姻关系、血缘关系和收养关系而形成的社会共同体。不过在实际生活中,它和居住形式结合起来,形成了各种不同表现形式

① 费孝通:《江村经济》,商务印书馆,1982年。

② 潘允康、潘乃谷:试论我国城市的家庭和家庭结构,天津社会科学,1982,03。

的家庭。那么,家庭究竟是什么呢?我们认为,家庭除了是一个社会共同体外,更是一个系统,是一个随着时间不断变化的系统。家庭的成员有着共同的过去和共同的未来。它至少是整整三代人的情感体系,代与代之间由血缘、法律或是历史机缘的纽带联系在一起。我们在家庭这个环境中发育、成长,最终也希望能在其中步入死亡。在家庭生命周期中,个体的生命周期不断向前推进、发展,逐渐成形,同时也受着范围更大的社会政治文化的影响。我们家庭过去的发展轨迹造就了我们所面临的问题,也试图传承某种问题解决的途径来应对我们现有的职责和任务,并且还影响我们的未来。所以说,家庭生命周期是一个天然的环境,它限定了个体的自我认同和发展,同时也反映了社会系统所具有的影响力。随着家庭生命周期的推进,个体与父母、兄弟姐妹以及其他家庭成员之间的关系也随着发生变化(见表1-1)^①,作为一个随着时间变化的系统,家庭和所有其他系统相比具有不同的特征,家庭只有通过生育、领养、承诺或婚姻的形式,才能增加新的成员,也只有死亡才能使得家庭成员与家庭分离。在家庭生命周期中每个人一般要扮演四种角色:孙儿/孙女,儿/女,父/母,(外)祖父/(外)祖母。

家庭成员在整个家庭的发展变化中则是变化着的。针对家庭不同的关键阶段,家庭的特征和每个家庭成员需要做的努力也不同:第一,新家庭形成期。这是夫妻双方相互适应、磨合的阶段,家庭的界限初步形成,但不很稳定。第二,第一个孩子出生后。这时家庭成员的主要任务是重新适应各自的新角色,尤其要在夫妻关系与亲子关系之间保持好平衡。要在养育孩子的同时,保持夫妻单独交往和相处有一定的空间和时间。第三,子女青少年期。这时关键要处理好家庭与青少年孩子的关系,以及正确对待家庭外系统对孩子的评价与反馈的关系。第四,子女独立期。这时由于孩子的升学或就业,使得家庭又重新回到最开始时的二人世界,对于家庭而言最重要的是对分离焦虑的再适应。在家庭中,对于一个承受家庭压力同时又无法脱离家庭的成员而言,在极端的情况

^① 贝蒂·卡特等:《成长中的家庭》,世界图书出版公司,2007年,第3页。

下,便可能会患上心理疾病。

表1-1 家庭生命周期的阶段

家庭生命周期阶段	转变的情感过程:主要原则	因继续发展所需家庭地位的二级改变
离家: 独身的年轻人	接受自我在情感上和经济上 应负的责任	1. 相对原生家庭而言进行自我的分离 2. 发展同龄人之间的亲密关系 3. 在工作和经济独立方面确立自我
通过婚姻的家庭联合: 新夫妇	新系统的成员进入系统	1. 婚姻系统的建立 2. 重整和延伸家庭以及朋友的关系, 并将伴侣纳入自己的关系系统
有年幼孩子的家庭	接受新的成员进入系统	1. 调整婚姻系统,为孩子留出空间 2. 共同承担孩子的养育工作、经济负 担和家务劳动 3. 重整延伸家庭的关系,使其包含父 母和祖父母的角色
有青春期孩子的家庭	增加家庭边界的灵活程度以 容许孩子的独立,接纳祖父母 的衰老	1. 调整亲子关系,使得青春期的孩子 能够进入和离开系统 2. 重新聚焦在中年的婚姻和职业问题上 3. 开始转向照料家中的老一代人
送孩子离家,继续向前 发展	接受家庭系统的多重进出	1. 重新审视重返二人世界的婚姻系统 2. 在成年子女和父母之间发展成年人 对成年人的关系 3. 重组关系系统,使其包含孙辈与姻 亲的角色 4. 处理父母(祖父母)的衰老和死亡
生命晚期的家庭	接受发生迁移的代际角色	1. 面对生理上的衰老,维持自己以及 伴侣的功能和兴趣 2. 为扮演更为核心角色的中年一代提 供支持 3. 在系统中为年长一代的智慧和经验 留出空间,支持年长的一代,但仍让 他们行使力所能及的功能 4. 应对丧失伴侣、同胞和同龄人的情 况,为自己的死亡做准备

在家庭如何度过生命周期的问题上,文化因素、家庭所处的特定时代都具有重要的作用。东方和西方文化对家庭的认识是有差异的,即使在同一文化中,时代不同,家庭的生命周期也不一样。比如,中国“文革”时代的年轻人与20世纪80年代、90年代的年轻人在世界观、价值观等方面是完全不同的,因为他们受到各自时代的影响,这些不同时代的人也会有着截然不同的生活方式。

二、家庭结构

不同形式的家庭,其差异并不仅在于成员数量上,关键在于家庭结构的不同。所以很多研究家庭的学者在此基础上又对家庭结构进行了界定和分类。费孝通先生在1986年对自己关于家庭结构的论述进行了补充说明,认为他所说的家庭结构就是指一个家庭里包括哪些成员和他们之间的关系。他依照“有无夫妇所形成的核心,以及有多少个这样的核心”为标准,将中国的家庭结构分为四类:一是不完整的核心家庭,指核心家庭中原有配偶中一方死亡或离去,或是父母双亡的未婚儿女;二是指一对夫妻和其未婚子女构成的生活单位,相当于西方的核心家庭,在中国称之为“小家庭”;三是核心家庭之外还包括其他成员,这些成员都是不能独自生活的人,他们大多是配偶死亡后和自己子女生活在一起的鳏夫或寡母,也有些其他较远的亲属,甚至没有亲属关系的人;四是联合家庭,就是儿女成婚后继续和父母亲在一起生活,即上面所说的两代重叠的家庭,如果兄弟成婚后都不独立成家,那就成了同胞的核心家庭的联合单位,这在过去都称作“大家庭”。^①不过考虑到中国传统的家庭是以亲子关系为主轴,他认为可以将第三类和第四类中的两代重叠核心家庭重新归类为主干家庭,将多同胞联合而成的多核心家庭视为联合家庭。

潘允康在此基础上提出了自己对家庭结构的看法。他认为,家庭结构是指

^① 费孝通:《江村经济》,商务印书馆,1982年。

家庭分子间的某种性质的联系,家庭分子间相互配合和组织,家庭分子间相互作用和相互影响的状态,以及由于相互作用和相互影响而形成的家庭规模、类型和家庭模式。家庭结构一般是指由家庭中全体分子和各种角色所形成的综合关系。由此,他根据家庭代际层次和亲属关系的立场将家庭结构分为核心家庭、主干家庭、联合家庭,以及其他家庭四大类。相比于费先生而言,相同之处在于,他所指出的主干家庭和联合家庭的概念内涵与费先生所指的没有差异。不同的地方是,他所指的核心家庭包括了费先生所说的第一类不完整的核心家庭和第二类完整的核心家庭;此外,他补充了一类家庭类型,即将不能归为上述家庭结构类型的隔代家庭(由祖孙两代人构成)等形式视为其他类型的家庭结构。这样,国内关于家庭结构的分类基本上趋于一致,即将亲子关系视为家庭结构类型划分的轴心,亲子关系和婚姻关系构成状况是考察一个家庭结构的基本准则。

至于家庭结构,有学者认为,我们可以清楚地看到家庭小型化及核心家庭化的趋势;中国的家庭与西方家庭之间的区别将会变得越来越不明显,二者最终将趋于一致。或许这种说法目前还有待商榷,正如曾毅等人指出的那样,目前有推动家庭结构核心化的动力因素,也有促成家庭向主干家庭转变的动力因素。不过一般而言(除“文革”等特殊历史时期),过去只有婚姻、血缘和共同居住空间三要素都具备方被认为是一个家庭的准则已有较大变化。当前,随着社会流动和住房市场化因素的不断增长,以及一些政策因素的制约,家户分离已成为一种普遍现象。“家”和“户”形成了三方分离,即家和居住空间的分离,家和户籍的分离,乃至“家”和居住空间,户籍都分离开来,成了一个概念,一种记忆。现在家庭的认同,在逻辑关系上,由“与(and)”变成了“或(or)”。即只要有婚姻、血缘或居住空间中的任何一项往往就可以被视同有了家庭(抛开法律制度的认可,至少在一些民间意识中开始这样看待)。根据第五次人口普查的数据,个别城市有超出50%的人口存在人户分离的现象。因而,我们在做家庭结构类型划分时也必须更多地考虑居住因素。我们在实际调查中可以按照共同居住的人数(包括居住时间),以及家庭关系的组合情况推断家庭结构。

通过对1982年第三次、1990年第四次、2000年第五次全国的人口普查,有学者发现,当代中国家庭结构变动呈现出三种状态:^①一是相对稳定的家庭类型。三代直系家庭是其代表,城镇三代直系家庭的维系得益于家庭内部管理的松弛,在农村则与独子比例增大有关。二是明显上升的家庭类型。夫妇核心家庭提高幅度显著,实行20余年的独生子女政策是这一家庭类型的主要推动力量;隔代直系家庭增长率最高,它既是中国社会转型阶段的重要现象,又是社会发展具有缺陷的反映;单人家庭也有增长,青年人晚婚、老年人口预期寿命延长和老年丧偶比重提高是主要影响因素。三是以下降为表现形式的家庭类型。缺损核心家庭明显减少,标准核心家庭有所下降。后者的降低主要是夫妇核心家庭上升所致,或谓核心家庭内部不同类型调整的结果。今后一段时期内中国的家庭结构总体上将持续这种状态,一些家庭类型将发生进一步的变动。当代家庭的结构简化和规模缩小使家庭功能及家庭成员关系发生改变,将对整个社会产生影响。

关于家庭结构对孩子个性发展的影响的研究表明,离婚对父母、对儿童都是一次心灵手术,震动很大。父母离婚,对未成年的子女是个严重的恶性心理刺激,造成精神创伤。有些儿童在父母离婚的心理刺激下,性情发生改变。有的变得孤独、忧郁、情绪消沉,有的变得粗暴、烦躁。有的儿童在消极情绪持续、强烈作用下,发生心理疾病。

美国耶鲁大学的耶鲁儿童研究中心主任阿尔勃特·索尔尼特认为:“离婚是威胁着八十年代儿童的最严重和最复杂的精神健康危机之一。”儿童心理学家李·索尔克也认为:“对于一个孩子来说,只有死了亲人才能比父母离婚更痛苦、更损伤身心。离婚的创伤仅次于死亡。孩子们感受到重大的损失,发觉他们突然遭到一些他们无法控制的力量的伤害。”有人对父母离婚给子女心理带来的影响进行了持续的研究。如,美国加利福尼亚州的几位学者在他们对父母离婚给子女带来的影响的报告中指出,他们调查的离婚家庭中的子女,其中37%

^① 王跃生:当代中国家庭结构变动分析,中国社会科学,2006,1.

的儿童在自己的父母离婚5年之后,心理上的创伤尚未消失。这些孩子情绪低落,他们经常希望父母复婚。其中29%的孩子是“正在勉强对付、努力熬过艰难时期”。另外,有34%的孩子“对生活感到满足愉快,能很好适应新情况,在学校和同学之中表现良好”。

研究表明,离异家庭儿童在智力、同伴关系、亲子关系、情绪障碍、自我控制和问题行为等方面,与完整家庭的儿童相比都存在显著差异。董奇、林崇德等学者通过调查研究认为,这种差异的主要原因有三个:(1)原有的家庭生活方式全部扰乱,儿童要适应一套新的、强加的生活方式;(2)离婚父母因受种种压力(如经济、家务、社会舆论、自我概念)而显得紧张、焦虑、沮丧、孤独,对儿童显得易怒、缺乏关心和耐心,影响亲子关系和正常教育;(3)儿童感到自尊心受到伤害(尤其是幼儿),影响学习活动,害怕与同伴交往。

父母离婚对子女心理创伤的大小及其持续时间的长短,决定于子女的个人心理特点与对父母感情依赖的程度。一般说来,性格内倾的孩子比外倾的孩子遭受的精神创伤要严重,持续时间也长些。对父母感情依赖越重,所受的精神创伤可能也越重。父母离婚对儿童是否会造成长期影响,目前研究结论有分歧,但有三点可以肯定:(1)冲突迭起的婚姻对儿童不利的影响要大于离婚的影响,故不必为了孩子而保存已经死亡的婚姻;(2)从青少年犯罪情况看,来自利益家庭的青少年更加普遍;(3)每个离异家庭的情况都不同,不利影响的大小和持久性也不同。最后,为了减少离婚对儿童的消极影响,心理学家建议:(1)加强良好的亲子关系;(2)非监护父母继续(从物质上和精神上)关心与支持原来家庭的儿童;(3)监护父母应保持良好的心理状态和管教方式。

三、三角关系

家庭人际关系结构由家庭成员的构成所决定。美国社会学家沙波特提出